

PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA SISWA MELALUI PENELITIAN TINDAKAN KELAS DI SMA SWASTA TUNTUNGAN

Nazirah Al Zany

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: nazirahzany04@gmail.com

Nurul Syakirah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: nurulsyakirahsrg3@gmail.com

Suci Mawar Syahrani Panjaitan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: sucimawar705@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar sepak bola pada siswa melalui penerapan metode latihan yang konsisten dan bervariasi dalam pengaturan kelas. Subjek penelitian adalah siswa yang mengalami kesulitan dalam mengontrol, menggiring, menendang, dan melakukan heading. Melalui observasi awal, diidentifikasi bahwa kurangnya pemahaman dan latihan yang sistematis menyebabkan penyebab utama masalah tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) yang meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dalam beberapa siklus. Tindakan yang dilakukan meliputi pemberian model teknik yang benar, latihan berulang dengan umpan balik, serta penggunaan permainan yang memotivasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan teknik dasar sepak bola siswa setelah mengikuti serangkaian tindakan. Siswa menjadi lebih percaya diri dan terampil dalam melakukan teknik dasar sepak bola. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode latihan yang terstruktur dan bervariasi efektif meningkatkan penguasaan teknik dasar sepak bola pada siswa. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penggunaan pendekatan PTK dalam meningkatkan kualitas pembelajaran sepak bola di sekolah.

Kata Kunci: *Sepak Bola, Teknik Dasar, Keterampilan Bermain, Pelatihan*



PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar yang baik dan benar merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seorang pemain (A. Sarumpaet, dkk 1992:17). Teknik dasar ini meliputi menendang bola, menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, serta menyendul bola (A. Surampeak, dkk. 1992:17). Idealnya, pendidikan olahraga, khususnya sepak bola, diberikan sejak usia dini secara benar, teratur, dan terarah, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain yang potensial.

Namun berdasarkan observasi peneliti sebagai pemain dan penggemar sepak bola, serta diperkuat oleh pernyataan Bapak Alimsyah Akbar, ST, selaku pelatih dan pemilik klub Bima Sakti, ditemukan bahwa tim Bima Sakti sering mengalami kegagalan dalam pertandingan. Kegagalan ini meliputi kesalahan teknik mendasar seperti passing yang tidak akurat, *pengendalian* bola yang sering lepas, *shooting* yang tidak tepat sasaran, dan lepasnya bola saat *dribbling*. Hal ini diduga disebabkan oleh tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola yang kurang memadai.

Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain Bima Sakti melalui penerapan metode latihan yang lebih terstruktur dan intensif. Penelitian ini akan fokus pada peningkatan kemampuan passing, *controlled*, *shooting*, dan *dribbling* pemain. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan solusi praktis untuk meningkatkan kualitas permainan tim Bima Sakti, serta memberikan kontribusi pada pengembangan metode pelatihan sepak bola yang efektif.

LANDASAN TEORI

Keterampilan dalam sepakbola adalah kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain karena untuk mencapai permainan yang efektif dan efisien, contohnya untuk mengoper kearah mana saja diperlukan keterampilan supaya tidak mengalami salah mengoper. Menurut Scheunemann (2012:109) sepakbola merupakan kemampuan bergerak secara bersama-sama sebagai satu kesatuan yang utuh. Keterampilan sepakbola dapat diasah sedemikian rupa untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Tentunya dengan menggunakan metode latihan yang tepat akan memebrikan dampak yang signifikan.



Dalam hal mengolah keterampilan pemain diwajibkan untuk mengolah secara pribadi atau home training dengan menggunakan metode yang terarah pemain tidak akan kesulitan dalam melakukan pengembangan keterampilan.

Sepakbola adalah salah satu olahraga permainan yang populer diseluruh dunia, pertandingan sepakbola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang dan masing-masing tim mempertahankan gawang dan harus berusaha menjebol gawang lawan Luxbacher (2008:2). Pada hakikatnya permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan bola sepak yang berukuran besar dan termasuk dalam permainan bola besar. Sepakbola merupakan permainan yang sederhana, kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus.

Sepak bola dimainkan dilapangan yang berukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter. Selain lapangan dalam sepakbola ada alat lainnya seperti bola yang berdiameter 21-22,5 cm dan juga gawang yang berukuran 2,44 meter untuk tinggi dan panjang 7,32 meter. Setiap tim berjumlah 11 pemain yang saling berhadapan yang berupaya untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin untuk meraih kemenangan. Menurut Kemendikbud dalam modul Tim Kesebelasan Sepakbola (2017:7) didalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. hanya kiper atau penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan didaerah gawang. Pertandingan sepakbola dimainkan dengan melewati 2 babak dengan alokasi waktu 2x45 menit apabila dalam jangka waktu 90 menit skor pertandingan masih seri maka diadakan perpanjangan waktu atau disebut extratime selama 2x20 menit apabila skor masih tetap seri maka dilanjutkan babak adu Penalty. Sepakbola sendiri dimainkan didalam lapangan yang berukuran 100-110 meter untuk panjang dan 64-75 meter untuk lebarnya. Permainan sepakbola selain lapangan memiliki sarana prasarana tersendiri seperti bola, gawang dan lain-lain.

Sarana prasarana sepakbola ada beberapa macam seperti :1) Gawang Ukuran gawang yaitu 7,32m (8yds) dan tingginya 2,44m. Seperti yang disebutkan dalam FIFA (2014) "jarak antara pos adalah 7,32m dan jarak dari tepi bawah mistar ke tanah adalah 2,44m. Gawang merupakan



tempat untuk mencetak gol, tiang dan palang gawang dibuat dari kayu, logam, atau fibre glass dengan tebal maksimum 12 cm serta dicat putih. 2) Bola, Bola merupakan salah satu perlengkapan permainan sepak bola, terbuat dari kulit lunak dan bulat atau bahan yang sejenis dan bentuknya harus bulat, dengan ukuran: Garis lingkaran : 68,5 – 71 cm dan berat : 410 – 450 gram. 3) Tanda Pembatas, Garis batas dibuat dari kapur dengan lebar 12 cm. Bendera sudut dibuat dari kain yang mudah dilihat. Tinggi tiang berukuran 1,5 meter. 4) Perlengkapan pemain Perlengkapan pemain terdiri dari: kostum, pelindung tulang kering, dan separu. Semua perlengkapan tersebut harus sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh FIFA ataupun PSSI.

Cara bermain olahraga ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Dalam permainan ini terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Tingkat keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seseorang dengan yang lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi pemain seseorang yang handal. Menurut Subagyo irianto (2010) sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Tim yang mencetak gol terbanyak dianggap sebagai pemenang dalam pertandingan. dengan jangka waktu yang telah ditentukan adalah 90 menit. cara lain untuk menentukan pemenang jika terjadi hasil seri, akan diadakan penambahan waktu 2x45 menit dan masih terjadi hasil seri. Akan diadakan adu pinalti dari dua tim yang bertanding. Setiap tim akan dibertkan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik pinalti yang ada didaerah kiper hingga hasil bisa ditentukan.

Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan adalah para pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan kecuali penjaga gawang selama pertandingan berlangsung. Ketentuan peraturan dalam sepakbola adalah pemain dilarang menggunakan tangan saat berlangsungnya pertandingan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan dengan dengan



betas penguasaanya. Sucipto dkk, Permainan Sepak bola yaitu permainan yang hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali seorang penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan langkah sistematis yang digunakan untuk mendokumentasikan proses dan hasil perbaikan pembelajaran di kelas secara ilmiah. Penulisan PTK diawali dengan pengidentifikasian masalah pembelajaran yang ingin diperbaiki, kemudian menyusun tindakan perencanaan yang meliputi strategi, teknik, dan alat yang akan digunakan dalam pembelajaran. Selanjutnya tindakan tersebut dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat, diikuti dengan observasi untuk mengumpulkan data mengenai proses dan hasil tindakan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif maupun kuantitatif untuk menilai efektivitas tindakan yang dilakukan. Tahap refleksi menjadi bagian penting dalam metode ini, di mana peneliti mengaktifkan keberhasilan tindakan dan mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki pada siklus berikutnya. Proses ini dapat berulang dalam beberapa siklus hingga tujuan pembelajaran tercapai secara optimal. Dalam penulisan laporan PTK, metode ini dijelaskan secara rinci mulai dari latar belakang, tujuan, teori kajian, metodologi penelitian, pelaksanaan tindakan, hasil observasi, analisis data, hingga kesimpulan dan saran. Dengan mengikuti metode penulisan yang terstruktur dan sistematis, tindakan penelitian kelas dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan pendidikan. (Nova Asvio, 2024)

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di masyarakat dunia. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang biasa disebut dengan kesebelasan. Pertandingan sepak bola adalah olahraga permainan beregu dan masing-masing regu terdiri dari sebelas orang. Tujuannya untuk memperoleh kemenangan dengan memasukan bola ke gawang tim lawan dan berusaha menjaga gawang agar tim lawan. Muchamad Ishak (2017), Tujuan permainan sepak bola



adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui menggunakan teknik dan penerapan strategi serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan.

Sepak bola adalah olahraga masyarakat yang sangat digemari diseluruh dunia bukan hanya anak muda orang tua pun sangat mengidolakan permainan yang sudah mendunia ini. Pada hakikatnya sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan bola sepak dan termasuk permainan bola besar. Muhyi Faruq (2008:17), permainan sepak bola ialah bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi.

Menurut Joko Purwito (2004:34), pengertian sepakbola adalah suatu bentuk permainan beregu dan tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain. Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan 2 tim masing-masing tim beranggotakan sebelas orang, bertanding dengan memperebutkan bola untuk dimasukan ke gawang lawan agar terjadi gol. Alwi dalam kkb (2003:918), pengertian sepakbola ialah permainan beregu yang memakai bola sepak dari 2 (dua) kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain.

Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan Gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

Adapun mengenai teknik dasar sepak bola dapat penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Teknik tanpa bola, yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :
 - (1) Lari cepat dan mengubah arah.
 - (2) Melompat dan meloncat.
 - (3) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan.
 - (4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.



2. Teknik bola, yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari:

- (1) Mengenal bola
 - (2) Menendang bola (*shooting*)
 - (3) Menerima bola: menghentikan bola dan mengontrol bola
 - (4) Menggiring bola (*dribbling*)
 - (5) Menyundul bola (*heading*)
 - (6) Melempar bola (*throwing*)
 - (7) Gerak tipu dengan bola
 - (8) Merampas atau merebut bola.
 - (9) Teknik-teknik khusus penjaga gawang.
 - (10) Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola.
3. Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :
- (1) Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian dalam.
 - (2) Teknik *dribbling* dengan kura-kura penuh (punggung kaki).
 - (3) Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian luar.

Disamping itu, kecepatan dalam *dribbling* (menggiring bola) sangat dibutuhkan untuk menunjang penguasaan teknik tersebut. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurut-urut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Teknik dasar sepak bola menurut Yunus (2013) diantaranya:

- (a) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.
- (b) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- (c) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- (d) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh



yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.

- (e) Teknik menyundul bola atau heading para pemain biasa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (diving), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- (f) Teknik merebut bola atau tackling merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- (g) Teknik menjaga gawang goal keeping merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Dalam olahraga sepakbola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepakbola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola. Mielke (2011: 2) memaparkan bahwa: Ada beberapa teknik-teknik dasar dalam sepakbola, seperti (1) stop ball (menghentikan bola); (2) shooting (menendang bola ke gawang); (3) passing (mengumpan); (4) heading (menyundul bola); dan (5) dribbling (menggiring bola). Dalam permainan sepakbola jika kita amati secara seksama, maka yang paling sering dilakukan adalah teknik menggiring bola.

Menggiring bola merupakan gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki terus bergulir diatas tanah. Menggiring dalam permainan sepakbola merupakan hal yang menentukan karena dengan menggiring bola, sebuah tim dapat menguasai permainan dan untuk kemudian mencapai hasil akhir yaitu sebuah gol. Adapun kegunaan menggiring bola menurut adalah untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menguasai bola atau menahan bola agar tetap dalam pengawasan, dan untuk menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Teknik dasar menggiring bola menurut Yunus (2013) diantaranya adalah

- (a) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, Cara melakukan adalah: Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola



sehingga memudahkan mengontrol bola. Kelebihan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

- (b) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, Cara melakukan menggiring bola bagian luar adalah berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak di tekuk. Letakkan bola di depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan. Dorong bola ke depan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian luar. Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola. Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola dengan punggung kaki bagian luar, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak di tekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan.
- (c) Menggiring bola menggunakan punggung kaki, Punggung kaki letaknya di bagian tempat tali sepatu. Bagi pemain pemula bisa berlatih dengan cara posisi badan tegak lurus ke depan tidak menyamping, sentuhlah bola dengan menggunakan punggung kaki. lakukan gerakan tersebut sama dengan melakukan latihan pada menggiring dengan menggunakan sisi kaki bagian luar. Kesalahan umum yang sering dilakukan pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak hanya menyebabkan sakit pada ujung jari kaki, lebih dari itu bahkan dapat menyebabkan cedera. jika seorang melakukan tackling keras kepada pemain saat mencoba menendang bola. Kelebihan menggiring menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan analisis data selama siklus penelitian tindakan kelas, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan seperti drill, modifikasi permainan, dan umpan balik audio-visual efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar menggiring bola pada siswa. Peningkatan ini terlihat dari indikator seperti akurasi, kecepatan, kontrol bola, dan kepercayaan diri siswa yang semakin baik. Pendekatan pembelajaran yang terpusat pada siswa, kontekstual, dan menyenangkan terbukti mampu memfasilitasi pemahaman serta penerapan teknik dasar sepak bola secara optimal. Keberhasilan tindakan ini juga didukung oleh faktor lingkungan belajar yang kondusif, dukungan guru, motivasi siswa, serta ketersediaan fasilitas yang memadai. Secara keseluruhan, penelitian tindakan kelas ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran sepak bola di sekolah dan dapat menjadi acuan bagi guru maupun pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). *Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. *Performa Olahraga*, 3(01), 32-41.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- 2) Arifan, Ikhwanul, Barlian, Eri, S. A. (2020). *Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading*. *Performa Olahraga*, 5(1), 73-79.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- 3) Alhadiqie, M, Z. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Email: Kata Pena.
- 4) Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- 5) Candra, R. D., Sulaiman, & Hidayah, T. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motor Educability Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola*. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(2), 159-164.



- 6) Dinata, N., & Arwandi, J. (2007). *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, (3), 840-850.
- 7) Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Dasar Sepak Bola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Prama.
- 8) Hamdi, A., Sultan, A., Susandi, B., & Wahyudi, E. (2019). *PROFIL KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA TERHADAP SISWA SMP NEGERI 2 KASIMBAR*. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7, 103-113.
- 9) Luxbacher, A. 1996. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- 10) Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Padang, *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Jurnal Performa Olahraga*, 5, 9-16.
- 11) NST, G. Z. A., & Adnan, A. (2019). *Tinjauan Keterampilan Teknik Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola Garuda FC Kabupaten Pasaman*. *Jurnal Patriot*, 1, 56-62.
- 12) Asvio Nova. (2024). *Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi*. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia* Vol: 1, No 4, 2024, Page: 1-19.
<https://edu.pubmedia.id/index.php/ptk/article/download/821/788/2520>
- 13) Ridwan, M. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang* *Performa Olahraga*, 5 (2018), 65-72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- 14) Rara: Saputra, A., & Yenes, R. (2019). *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1, 71-78.
- 15) Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-49. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>



- 16) Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). *Futsal, Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 438-451.
- 17) Quin, Ron. 2007. *Panduan Latihan Sepak Bola Handal*. Jakarta Selatan: PT Sunda Kelapa Pustaka.
- 18) Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). *Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Yogi*. *Jurnal Patriot*, 2, 975-983.
- 19) Muchamad Arif Al Ardha, M., Chang-Bin Yang, C., Adhe, K., Putra, K., Khory, F., & Harianto, T. (2018). Physical Education Curriculum For Early Childhood: Developing Students' Manipulative Skills in Soccer. *173 (Icsei 2017)*, 226-229.
- 20) Yudi A.A (2019) pengaruh latihan small sided game terhadap Keterampilan passing siswa SMAN 4 Sumbar *jurnal cerdas sifa 1-8*

